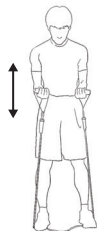


03. おすすめのトレーニング



腕のトレーニング

肘を支点にして上下に動かすことで、上腕二頭筋を鍛えます。

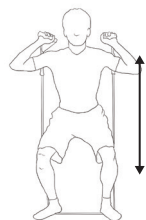
- ①チューブをハンドルに取り付け、中心部分を両足で踏みます。手の平を上にして、両手でハンドルを持ちます。
- ②肘を体の真横あたりに固定し、チューブを上下に動かします。



背中

足でチューブを止めてハンドルを握り、背中を鍛えます。

- ①上半身を少し前傾させ、チューブを引っ張ります。
- ②真上に上げるのではなく、弧を描くように上げることで、広背筋に負荷がかかります。



下半身のトレーニング

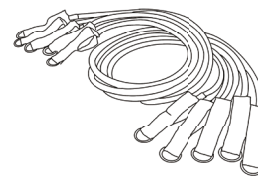
チューブを背中に通して、肩の上まで担いでスクワットを行い、下半身を鍛えます。

- ①チューブをハンドルに取り付け、チューブの中心を両足で踏み、肩の上まで担ぐように持ちます。
- ②膝がつま先よりも前に出ないように、また上半身が丸まらないようにします。

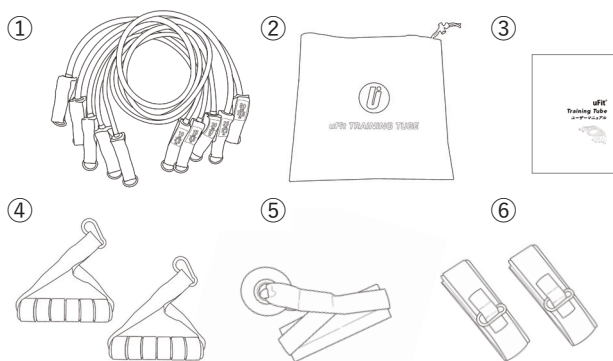
より詳しい使い方は動画でチェック！▶



uFit[®] Training Tube ユーザーマニュアル

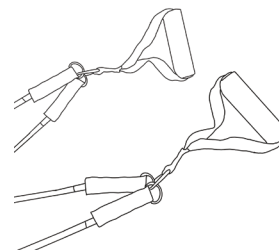


01. 各部品の名称



本体	①uFit Training Tube 一式	黄色 (4.5kg)
		赤色 (6.8kg)
		青色 (9.1kg)
		緑色 (11.4kg)
		黒色 (13.6kg)
付属品	②収納袋 × 1	
	③取扱説明書 × 1	
	④ハンドル × 2	
	⑤ドアアンカー × 1	
	⑥足首バンド × 2	

02. 各部品の使い方



ハンドルの使い方

最も幅広いトレーニングができる部品です。

好みのチューブにハンドルを付けて、使用してください。

※負荷をかけたい場合は、複数のチューブを取り付けてトレーニングも可能です。

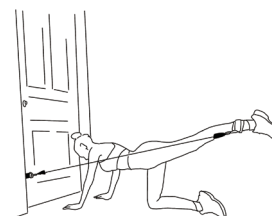


ドアアンカーの使い方

ドアに挟むことで背中などを鍛えられる部品です。

まず、ドアアンカーにハンドルを付けたチューブを通します。次に、ドアアンカーのスポンジ部分をドアに挟みます。ドアをしっかり閉めて、トレーニングを行います。

※怪我には十分に注意してご使用ください。



足首バンドの使い方

足に巻き付けることで、下半身を鍛えられる部品です。

まず、足首バンドを足にしっかり巻きつけます。次に、柱やドアアンカーにチューブを通します。そして、足首バンドにチューブを取り付けて、足を前後左右に動かし、トレーニングを行います。